

- Manakah pernyataan yang paling tepat untuk mendefinisikan kondisi stunting?
 - a. Kondisi dimana anak memiliki berat badan berlebih.
 - b. Kondisi dimana anak memiliki tinggi badan di bawah standar usianya karena kurang gizi yang kronis.**
 - c. Kondisi dimana anak memiliki pertumbuhan yang sangat cepat.
 - d. Kondisi dimana anak memiliki berat badan yang normal namun tinggi badan yang berlebih.

- Bagaimana perbedaan utama antara stunting dan pendek genetik dalam hal penyebabnya?
 - a. Stunting disebabkan oleh aktivitas fisik yang berlebihan, sedangkan pendek genetik disebabkan oleh pola makan yang buruk.
 - b. Stunting disebabkan oleh kekurangan gizi yang kronis, sedangkan pendek genetik disebabkan oleh faktor keturunan.**
 - c. Stunting disebabkan oleh faktor keturunan, sedangkan pendek genetik disebabkan oleh kekurangan gizi.
 - d. Stunting disebabkan oleh penyakit infeksi, sedangkan pendek genetik disebabkan oleh kurang tidur.

- Apa yang biasanya menyertai kondisi stunting tetapi tidak pada pendek genetik?
 - a. Tinggi badan di atas rata-rata.
 - b. Perkembangan kognitif dan fisik yang terhambat.**
 - c. Penampilan tubuh yang proporsional.
 - d. Tidak ada gangguan kesehatan yang terkait.

- Berikut adalah beberapa contoh dampak dari stunting, kecuali...
 - a. Rendahnya perkembangan kognitif
 - b. Terhambatnya perkembangan motorik
 - c. Menurunnya prestasi belajar
 - d. Tinggi badan anak sesuai dengan standar usianya**

- Mengapa asupan nutrisi yang cukup penting bagi remaja putri atau calon ibu?
 - a. Agar mereka bisa mengurangi asupan kalori.
 - b. Agar mereka dapat memiliki lebih banyak waktu untuk tidur.
 - c. Agar mereka siap secara fisik untuk kehamilan dan menghindari masalah kesehatan pada bayi.**
 - d. Agar mereka bisa meningkatkan berat badan mereka.

- Apa nutrisi kunci yang sangat penting bagi remaja putri calon ibu untuk mencegah kelahiran anak stunting?
 - a. Vitamin C dan Vitamin D
 - b. Asam folat, zat besi, kalsium, dan protein**
 - c. Lemak Jenuh dan Gula
 - d. Serat dan Magnesium



Protein adalah nutrisi penting yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan perbaikan sel. Protein terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu protein nabati dan protein hewani. Manakah dari berikut ini yang merupakan contoh sumber protein hewani?

- A. Kacang-kacangan dan biji-bijian
- B. Tahu dan tempe
- C. Ikan dan daging ayam**
- D. Bayam dan brokoli



Apa jenis protein yang terlihat pada gambar diatas?

- A. Protein hewani
- B. Protein nabati**
- C. Protein sintetis
- D. Protein campuran

• Berikut ini adalah beberapa pencegahan stunting yang bisa dilakukan remaja putri atau calon ibu, kecuali...

- a. Mencegah anemia dengan minum tablet tambah darah
- b. Menerapkan pola hidup sehat dan bersih
- c. Mengonsumsi makanan gizi seimbang
- d. Perbanyak konsumsi jamu herbal**

• Kondisi apa yang terjadi ketika darah tidak memiliki sel darah merah sehat yang cukup, yang menyebabkan aliran oksigen berkurang ke organ tubuh?

- a. leukimia
- b. hemofilia
- c. anemia**
- d. trombositopenia

• Siti adalah seorang remaja putri yang sering merasa lemas dan pusing. Setelah pemeriksaan lebih lanjut, dokter menyarankan agar Siti mengonsumsi tablet tambah darah. Dokter menjelaskan bahwa kondisi Siti disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuhnya, yang bisa berkontribusi pada masalah stunting jika tidak ditangani.

Mengapa tablet tambah darah penting untuk Siti?

- a. Untuk menambah berat badan.
- b. Untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia.*
- c. Untuk menurunkan kadar gula darah.
- d. Untuk mengurangi tekanan darah tinggi.

• Mengapa remaja putri (rematri) rentan mengalami anemia?

- a. Karena rematri cenderung mengonsumsi makanan manis yang kurang mengandung zat besi.
- b. Karena kebutuhan tubuh rematri terhadap zat besi meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi.*
- c. Karena rematri sering melakukan olahraga intensif tanpa asupan nutrisi yang cukup.
- d. Karena rematri memiliki kecenderungan genetik untuk tidak dapat menyerap zat besi dari makanan.

• Lahirnya bayi stunting bisa dicegah oleh seorang calon ibu sejak remaja dengan mencegah anemia, salah satu pencegahan anemia pada remaja putri adalah...

- a. mengonsumsi obat tablet tambah darah secara rutin*
- b. berolahraga yang sering
- c. memakan nanas muda
- d. melakukan diet yang ketat

• Berikut adalah fungsi zat besi, kecuali

- a. menjaga daya tahan tubuh
- b. menghantarkan oksigen ke seluruh tubuh
- c. meningkatkan konsentrasi dan kemampuan berpikir
- d. membentuk tulang besi*

• Bahan baku rokok adalah...

- a. tembakau*
- b. kopi
- c. teh
- d. cengkeh

• Rokok mengandung berbagai bahan berbahaya yang dapat merusak kesehatan. Di antara bahan-bahan tersebut, ada satu yang sangat adiktif dan membuat penggunaanya sulit berhenti merokok. Bahan apakah yang membuat rokok begitu adiktif?

- A. Tar
- B. Nikotin*
- C. Karbon monoksida
- D. Amonia

• Orang yang tidak merokok tetapi menghisap asap rokok secara tidak langsung disebut...

- a. Perokok aktif
- b. Perokok pasif*
- c. Perokok pemula
- d. Perokok ahli

• Orang yang menghisap rokok secara langsung adalah...

- a. Perokok aktif*
- b. Perokok pasif
- c. Perokok pemula
- d. Perokok ahli

• Paparan asap rokok selama kehamilan dapat menyebabkan resiko bayi lahir stunting. Apa mekanisme utama yang menyebabkan hal ini terjadi?

- A. Meningkatkan produksi hormon pertumbuhan pada janin
- B. Mengurangi aliran oksigen dan nutrisi ke janin melalui plasenta*
- C. Mempercepat perkembangan otak janin secara tidak normal
- D. Meningkatkan berat badan lahir bayi secara signifikan

• Ada istilah secondhand smoke dan thirdhand smoke. Secondhand smoke adalah asap rokok yang dilepaskan oleh perokok kemudian dihirup oleh orang-orang di sekitarnya. Kemudian apa yang dimaksud dengan thirdhand smoke?

- A. Asap rokok yang dihirup oleh perokok
- B. Sisa-sisa zat kimia dari asap rokok yang menempel pada permukaan benda-benda di sekitar*
- C. Asap rokok yang dihirup oleh orang di sekitar perokok
- D. Asap rokok yang terhirup melalui ventilasi udara